

11月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・鶏みそ焼き ・切干サラダ ・しめたま汁 ・りんご	2 ・五目大豆 ・もやしのナムル ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	3 文化の日	4 ・茹で卵ミートソース ・りんごサラダ ・大根汁 ・バナナ	5 ・さんまの塩焼き ・里芋の煮物 ・五目みそ汁 ・グレープフルーツ	6 ・ハムピカタ ・かぼちゃそぼろ煮 ・きゃべつのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	 ・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	
以上児 副食	8 ・カレー ・ブロッコリーの ごま酢和え ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト	9 ・南瓜グラタン ・三色ソテー ・ミネストローネ ・キウイフルーツ	10 ・チキンナゲット ・ポテトサラダ ・キャベツのみそ汁 ・バナナ	11 ・鮭のきのこ クリームソース ・青菜和え ・ベーコンスープ ・みかん	12 ・かに玉 ・ワカメの酢の物 ・きのこのスープ ・りんご	13 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・磯辺もち ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ふかし芋 ・牛乳	
以上児 副食	15 ・鶏肉の オニオントマト煮 ・ヤーコンサラダ ・かきたま汁 ・グレープフルーツ	16 ・さつまいもとチーズの 卵焼き ・野菜ソテー ・すいとん汁 ・キウイフルーツ	17 総練習 ・おにぎり 仕出し弁当 ・野菜ジュース 	18 ・マーボ豆腐 ・春雨酢の物 ・わかめスープ ・りんご	19 ・トンカツ ・カリフラワーサラダ ・かぶのみそ汁 ・みかん	20 発表会
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・大学芋 ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	22 ・つくね焼き ・ひじきのごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・りんご	23 勤労感謝の日	24 ・魚のホイル焼き ・ほうれん草のサラダ ・豚汁 ・バナナ	25 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のから揚げ ・スパゲッティサラダ ・花麩の清汁 ・みかん 	26 ・豆腐ハンバーグ ・チーズサラダ ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト	27 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・玉葱のみそ汁 ・みかん
おやつ	・オートミールクッキー ・牛乳		・しょうゆだんご ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・焼きそばパン ・牛乳	
以上児 副食	29 ・酢豚 ・拌三糸 ・キャベツのスープ ・みかん	30 ・高野豆腐の卵とし ・若布マヨネーズサラダ ・小松菜のみそ汁 ・ミニトマト	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 428kcal たんぱく質 : 17.6g 脂 肪 : 18.0g		11月の食育活動で手の正しい洗い方を 学習する予定です。 手の汚れ 洗い残し実験を通し、それぞれが どのどの部分が上手に洗えていないかを ヨウ素溶液を使い観察します。	
おやつ	・小倉白玉 ・牛乳	・甘食 ・牛乳				

知っておこう！ 感染経路と予防法

接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・
腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・
ポツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足
口病・とびひ・流行性結膜炎・急性出
血性結膜炎・感染症胃腸炎(嘔吐
下痢症)など



→ 手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみやせきなどで
飛び散った唾液から感染

プール熱・
インフルエンザ・
りんご病・
おたふくかぜなど



→ うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで
飛び出したウイルスが、
空気中に浮遊して感染
水ぼうそう・結核・
はしかなど



→ 予防接種および
感染者に近づか
ないことで予防

じょうずな手の洗いかた

しっかり洗い、菌を流しましょう

1 腕まくりをする 	2 水道水で手を ぬらす 	3 せっけんを しっかり泡立てる 	4 手のひら 甲を洗う 	5 指と指の間を洗う
6 親指を反対の手で つつんで洗う 	7 よくこすって、 つめの間を洗う 	8 手首を洗う 	9 せっけんを流す 	10 清潔なタオルで ふく

